

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN METODE LATIHAN  
KONTINYU TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI SD NEGERI SIDOAGUNG 3  
MAGELANG DITINJAU DARI MOTIVASI SISWA**

(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri Sidoagung 3  
Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang)

**TESIS**

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh  
**MARYATI**  
**NIM A121408065**

**PROGRAM PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**SURAKARTA**  
**2016**

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN METODE LATIHAN  
KONTINYU TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI SD NEGERI SIDOAGUNG 3  
MAGELANG DITINJAU DARI MOTIVASI SISWA**

(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri Sidoagung 3  
Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang)

**TESIS**

**Oleh  
Maryati  
A121408065**

Komisi  
Pembimbing

Nama

Tanda Tangan      Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

.....

.....

Pembimbing II

Prof. Dr. Kiyatno, dr. PFK. M.Or. AIFO

.....

.....

Telah dinyatakan memenuhi syarat  
pada tanggal 27 November 2016

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Program Pasca Sarjana UNS

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd  
NIP. 19651128 199003 1 001

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN METODE LATIHAN  
KONTINYU TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI SD NEGERI SIDOAGUNG 3  
MAGELANG DITINJAU DARI MOTIVASI SISWA**

**TESIS**

**Oleh  
Maryati  
A121408065**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr.,SU,AIFO,MARS NIP 19480531 197603 1 001	.....	.....
Sekretaris	Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP 19680323 199303 1 001	.....	.....
Anggota Penguji	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd NIP 19651128 199003 1 001	.....	.....
Anggota Penguji	Prof. Dr. Kiyatno, dr.,PFK.,M.Or, AIFO NIP 19480118 197603 1 002	.....	.....

**Telah dipertahankan di depan penguji  
Dinyatakan telah memenuhi syarat  
pada tanggal 15 Desember 2016**

Direktur Program Pascasarjana UNS

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Mohammad Furqon Hidayatullah, M.Pd  
NIP. 1960727 198702 1 001

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd  
NIP. 19651128 199003 1 001

## PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI ISI TESIS

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul : **“PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KONTINYU TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI SD NEGERI SIDOAGUNG 3 MAGELANG DITINJAU DARI MOTIVASI SISWA”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan bebas plagiat, serta tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis digunakan sebagai acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber acuan serta daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah lain harus seijin dan menyertakan tim pembimbing sebagai *author* dan PPs-UNS sebagai institusinya. Apabila dalam waktu sekurang-kurangnya satu semester (enam bulan sejak pengedahan Tesis ) saya tidak melakukan publikasi dari sebagian atau keseluruhan Tesis ini, maka Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS berhak mempublikasikannya pada jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta,    Desember 2016  
Mahasiswa,

Maryati  
A121408065

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul: “Pengaruh Metode Latihan Interval dan Kontinyu Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Mini SD Negeri Sidoagung 3 Magelang Ditinjau dari Motivasi” dengan baik.

Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah memberikan saya kesempatan untuk menimba ilmu di Pascasarjana UNS dan memberikan banyak bantuan sehingga tesis ini terwujud.
2. Bapak Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd, selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS dan selaku pembimbing I tesis yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan dorongan sehingga tesis ini terwujud.
3. Bapak Prof. Dr. Kiyatno, dr. PPK. M.Or. AIFO selaku pembimbing II tesis, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan.
4. Ibu Tutik Murwani, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Sidoagung 3 Kabupaten Magelang, yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian.

5. Seluruh dosen Pascasarjana UNS yang telah memberikan bekal ilmu sehingga penyusunan tesis berjalan lancar.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan tahun 2014 yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam berbagai bentuk selama penyusunan tesis ini.
7. Keluarga tercinta Ibunda dan Ayahanda, serta Suami dan Anakku yang telah memberikan doa, dorongan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu sejak penelitian hingga penyusunan tesis ini.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak, semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia, hidayah dan ilmu yang bermanfaat. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Surakarta, Desember 2016

Maryati

Maryati. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Interval dan Kontinyu Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri Sidoagung 3 Magelang Ditinjau dari Motivasi*. TESIS. Pembimbing I: Prof. Agus Kristiyanto, M.Pd, II: Prof. Dr. Kiyatno, dr. PPK. M.Or. AIFO. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

## ABSTRAK

Pengarahannya teknik dasar yang benar sejak dini diperlukan agar keterampilan dasar bermain dapat dikuasai dengan baik. Pelatih harus mampu menerapkan metode latihan yang cocok dengan karakteristik siswa guna mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh metode latihan interval dan *kontinyu* terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli, (2) perbedaan pengaruh motivasi tinggi dan motivasi rendah terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli, (3) interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2x2, dengan tes awal dan tes akhir pada empat kelompok yang diberikan perlakuan dua metode. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Sidoagung 3 Magelang dengan jumlah populasi 36 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* sebanyak 30 siswa, kemudian 16 siswa yang mendapatkan *treatment*. Instrumen yang digunakan adalah angket motivasi latihan dan *Braddy Volley Ball Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANOVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji *post-hoc* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode interval dan kontinyu terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli, dengan signifikansi  $0,002 < 0,05$ ; (2) terdapat perbedaan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa yang memiliki motivasi tinggi dan motivasi rendah, dengan signifikansi  $0,028 < 0,05$ ; (3) terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli, dengan signifikansi  $0,023 < 0,05$ .

Kesimpulannya yaitu metode interval lebih tepat untuk melatih siswa yang mempunyai motivasi tinggi, sedangkan metode kontinyu lebih tepat untuk melatih siswa yang mempunyai motivasi rendah.

Kata Kunci: metode latihan interval, kontinyu, motivasi, *passing* bawah, bola voli

Maryati. 2016. *The Effect of Interval and Continue Training Method Toward Forearm Passing Skills Extracurricular Volleyball Students Sidoagung 3 Public Elementary School District of Magelang In terms of Motivation*. THESIS. Supervisor I: Prof. Agus Kristiyanto, M.Pd, II: Prof. Dr. Kiyatno, dr. PPK. M.Or. AIFO. Program Study of Sport Science, Post-graduate Program of Sebelas Maret University, Surakarta.

## ABSTRACT

*Briefing the basic techniques right from an early age so that the basic skills needed to play can be controlled well. The coach must be able to apply the training methods that match the characteristics of the students in order to achieve the desired objectives. This study aims to determine: (1) differences in the effect of the method of interval training and continuous to the forearm passing volleyball skills, (2) differences in the effect of high motivation and low motivation of the forearm passing volleyball skills on student extracurricular volleyball, (3) the interaction between methods of training and motivation towards forearm passing volleyball skills in students extracurricular volleyball. This study is an experiment with a 2x2 factorial design, with the initial test and final test at the four groups were given treatment in two methods.*

*The population in this study were students extracurricular volleyball Sidoagung SD Negeri 3 Magelang with a population of 36 students. Mechanical sampling using sampling techniques nonprobability as many as 30 students, and 16 students who received treatment. The instrument used was a questionnaire exercise motivation and Braddy Volley Ball Test. Data analysis technique used is Variant Analysis (ANOVA) followed by a two-lane post-hoc test at significance level  $\alpha = 0.05$ .*

*The results of this study indicate that: (1) there is a significant difference between the interval and continuous method of forearm passing volleyball skills, with a significance of  $0.002 < 0.05$ ; (2) there is a difference between the effects of high motivation and low motivation to forearm passing volleyball skills, with significance  $0.028 < 0.05$ ; (3) there is interaction between exercise and motivation towards forearm passing volleyball skills, with a significance of  $0.023 < 0.05$ .*

*The conclusion is students with high motivation more appropriately trained in methods interval, while students with motivation low more appropriately trained by continuous method.*

**Keywords:** *interval training method, continuous, motivation, forearm pass, volleyball.*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PENGESAHAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS & HAK PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	 12
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat Latihan .....	12
a. Pengertian Latihan .....	12
b. Ciri-Ciri Latihan .....	19
c. Tujuan dan Sasaran Latihan .....	21
d. Prinsip Latihan .....	24
e. Komponen Latihan .....	26
2. Hakikat Metode Latihan Interval .....	36
3. Hakikat Metode Latihan Kontinyu .....	37
4. Hakikat Permainan Bola Voli .....	39
a. Definisi Permainan Bola Voli .....	39
b. Teknik Dasar Bola Voli .....	41
5. Hakikat Passing Bawah ( <i>Forearm Pass</i> ) .....	44
6. Hakikat Motivasi .....	45
a. Definisi Motivasi .....	45

b. Ciri-Ciri Motivasi .....	47
c. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi .....	48
6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	51
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	51
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler .....	53
7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar .....	54
B. Kerangka Pikir .....	56
C. Hipotesis .....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	60
B. Jenis dan Desain Penelitian .....	60
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	62
1. Populasi .....	62
2. Sampel .....	62
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	64
1. Variabel Bebas ( <i>Independent</i> ) .....	64
2. Variabel Bebas Atributif .....	66
3. Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ) .....	67
E. Teknik Pengumpulan Data .....	67
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	67
G. Teknik Analisa Data .....	71
1. Uji Prasyarat Analisis Data .....	71
2. Uji Hipotesis .....	72
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
A. Hasil Penelitian .....	76
1. Deskripsi Data Penelitian .....	76
2. Pengujian Prasyarat Analisis Data .....	87
a. Uji Normalitas .....	87
b. Uji Homogenitas .....	89
3. Pengujian Hipotesis .....	90
a. Uji Hipotesis I .....	91
b. Uji Hipotesis II .....	94
c. Uji Hipotesis III.....	95
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	100
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103

B. Implikasi Hasil Penelitian .....	103
C. Keterbatasan Penelitian .....	104
D. Saran .....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>111</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian .....	61
Tabel 2. Pembagian Kelompok Sampel .....	64
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Motivasi Latihan .....	69
Tabel 4. Data Motivasi Latihan Kategori Tinggi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri Sidoagung 3 Tempuran Magelang .....	77
Tabel 5. Data Motivasi Latihan Kategori Rendah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri Sidoagung 3 Tempuran Magelang .....	77
Tabel 6. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Berdasarkan Kelompok Metode Latihan Interval dan Kontinyu.....	79
Tabel 7. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Berdasarkan Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah .....	80
Tabel 8. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Motivasi Tinggi Kelompok Metode Latihan Interval (a1b1) .....	81
Tabel 9. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Motivasi Tinggi Kelompok Metode Latihan Kontinyu (a2b1) .....	82
Tabel 10. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Motivasi Rendah Kelompok Metode Latihan Interval (a1b2) .....	84
Tabel 11. Statistik Data <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Motivasi Rendah Kelompok Metode Latihan Kontinyu (a2b2) .....	85
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	88
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Kelompok Metode Latihan Interval .....	89
Tabel 14. Uji Homogenitas Varians Kelompok Metode Latihan Kontinyu .....	90
Tabel 15. Ringkasan Hasil Uji Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Bola Voli .....	91
Tabel 16. Ringkasan Hasil Uji Pengaruh Metode Latihan Kontinyu Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli .....	92

Tabel 17. Perhitungan Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Kontinyu terhadap Peningkatan <i>Passing</i> Bawah .....	93
Tabel 18. Ringkasan Hasil Analisis Penghitungan Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah terhadap Peningkatan <i>Passing</i> Bawah .....	94
Tabel 19. Ringkasan Hasil Analisis Penghitungan Interaksi antara kedua Kelompok Metode Latihan terhadap Peningkatan <i>Passing</i> Bawah....	95
Tabel 20. Hasil Analisis Uji Lanjut Setelah Analisis Varian dengan Uji <i>Pairwise Comparisons</i> .....	98

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Braddy Volley Ball Test</i> .....	70
Gambar 2. Histogram Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bola Voli Berdasarkan Kelompok Metode Latihan Interval dan Kontinyu ....	79
Gambar 3. Histogram Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bola Voli Berdasarkan Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah.....	80
Gambar 4. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok a1b1 .....	82
Gambar 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok a2b1 .....	83
Gambar 6. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok a1b2 .....	84
Gambar 7. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok a2b2 .....	85
Gambar 8. Diagram Batang Perbandingan Rata-Rata Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Berdasarkan Kombinasi Metode Latihan dengan Motivasi.....	86
Gambar 9. Bentuk Interaksi <i>Profile Plots</i> .....	97

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	112
Lampiran 2. Surat Kalibrasi Alat .....	115
Lampiran 3. Program Latihan .....	117
Lampiran 4. Data Penelitian .....	188
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi .....	192
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	199
Lampiran 7. Uji Homogenitas .....	201
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	202
Lampiran 9. Dokumentasi .....	205